

市制施行 20 周年コーナー



第 66 回 市展 石岡市美術展



第 66 回石岡市美術展

内容：市内を中心に文化芸術活動を行っている人々による日本画・洋画・彫刻・工芸美術・書・写真・デザインの 7 部門の美術展を開催します。

日時：12 月 15 日(月)～21 日(日)

午前 10 時～午後 4 時

(最終日は午後 2 時まで)

場所：

第 1 会場・八郷総合支所 1 階「郷の風」
(日本画・彫刻・工芸美術・書)

第 2 会場・八郷総合支所 101～103 会議室
(洋画・写真・デザイン)

岡文化振興課 (内線 1452)

地域の元気と安心のために！

石岡市とイオン株式会社が連携強化

石岡市とイオン株式会社は、地域の活性化と市民サービスの向上を目的に、包括連携協定を締結しました。

県内でイオンとの協定締結は、茨城県・東海村・笠間市に続き 4 例目となります。

電子決済や地産地消、防災、環境保全、健康づくりなど 7 項目で連携し、両者が持つ強みを生かしながら、地域の課題解決と魅力向上に取り組んでいきます。



▲谷島市長と永山支社長（イオンリテール株式会社執行役員北関東・新潟カンパニー）



子育て information

石岡市の子育て情報をお届けします！

「石岡市子育て応援アプリ」特集《便利な機能のご紹介》

乳幼児健診結果などを記録できます。健診日前にはプッシュ通知が届きます。

①



こどもの健診

保育園・こども園・幼稚園情報について、最新情報を確認することができます。

③



保育園・こども園・幼稚園

夜間診療・救急について、最新の情報を確認できます。

⑤



夜間診療・救急

石岡市公式ホームページへ移動することができます。

⑦



石岡市ホームページ

子育てに関する施設情報を確認することができます。

②



施設情報

子育て相談窓口の連絡先などがまとめられています。

④



子育て相談窓口

市の子育て情報が集約されている「とと」に移動することができます。

⑥



石岡市子育てポータルサイトとと

アプリの詳細はこちら▶

岡こども家庭センター

TEL 24-1390





ポテトのチーズ焼き



～食材料～ (6 人分)

じゃがいも	750 g
豚ひき肉	150g
玉ねぎ	140g (1/2 個)
マッシュルーム	4 個
細切りチーズ	70g
バター	20g
塩	小さじ 1/2 (3g)
こしょう	少々
乾燥パセリ	適量

(1人分：エネルギー186kcal 食塩相当量0.8g)

～作り方～

- ①じゃがいもは皮を剥いてから4等分に切り茹で、温かいうちにつぶす。玉ねぎはみじん切りにする。マッシュルームはスライスする。
- ②フライパンを熱し、豚ひき肉と玉ねぎを炒める。豚ひき肉の色が変わるまで炒め塩・こしょうを加える。
- ③つぶしたじゃがいもにバターと②を混ぜ合わせる。
- ④器に盛りマッシュルームと細切りチーズをかけオーブントースターでチーズが溶ける10分位を目安に焼く。仕上げに乾燥パセリをかけて完成。

point!

- ・冬にあたためメニューです。
- ・チーズの代わりにパン粉を乗せてスコップコロケにも変身！
- ・じゃがいもの主成分はでんぷんですが、ビタミンC、B₁、B₆が豊富です。ビタミンCは免疫力を高め老化やさまざまな病気を予防する効果があります。また、でんぷんに包まれているため保存や加熱によって壊れにくいという特徴があります。

消費生活ホットライン

消費生活センター (市役所本庁舎内) Tel 22-2950
受付時間/月～金
午前10時～正午・午後1時～4時30分

「見守り」と「気づき」で高齢者の被害を防ごう

高齢者の消費者トラブルを防ぐためには、不審な人間が出入りしていないか、困った様子がないかなど、日頃から高齢者の生活や言動、態度などを見守り、身近にいる周りの方が変化にいち早く気づくことがとても重要です。

【見守りと気づきのポイント】

<居室・居宅の様子>

- ☐ 不審な契約書や請求書、宅配業者からの不在通知などはないか
- ☐ 不審な健康食品、魚介類などはないか
- ☐ 新品の布団など、同じような商品が大量にないか
- ☐ 屋根や外壁などに不審な工事の形跡がみられないか
- ☐ 複数社から配達された新聞や景品類はないか
- ☐ 居室が不自然に散らかっていないか
- ☐ 不審な業者が出入りしている形跡はないか

<本人の言動や態度など>

- ☐ 不審な電話やメールのやり取りなどはないか
- ☐ お金に困っている様子はないか
- ☐ 預金通帳などに不審な出金の記録はないか
- ☐ 何を買ったか覚えていないなど、判断能力に不安はないか
- ☐ 元気がないなど困った様子はないか

【アドバイス】

- 困ったとき、心配なときは、消費生活センターにご相談ください。高齢者本人からの相談の前に、家族や支援者など、周囲の方から相談していただくことも可能です。
- 「知らない電話には出ない」「その場で契約せず家族や周囲に相談する」などの対応策も、高齢者に伝えておきましょう。
- 地域の見守り活動や留守番電話機能・詐欺対策機能なども活用しましょう。